

CORRELATION ENDURANCE AND SPEED WITH THE RESULTS IN THE 800M MAN'S ATHLETE ATHLETICS PASI RIAU

M Saputra,¹ Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO,² Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd,³
Muhammadsaputra100@gmail.com,082171428933, mr.ramadi59@gmail.com,ardiah_juita@yahoo.com

*Study program Physical Education And Recreation
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *the problem in this research is at the moment in the event because it is no longer able to increase the speed of 150 past so that there is a difference this time. Athletes suspected problem less endurance and speed are less than the maximum so that the result would not achieve peak performance. This study aims to Determine Whether there is a correlation with the endurance and speed of 800m athletics results PASI Riau. sample in this study was a athlete athletics PASI Riau many as 6 people. From the calculation of the correlation between endurance (X_1) with the result a run 800m (Y) is obtained that $r_{\text{calculation}} = 0,965$ while $r_{\text{tabel}} = 0,811$ with degree $\alpha = 0,05$. it can be concluded that there is significant correlation between endurance with the results of run 800m. then the result of calculation of correlation between the speed (X_2) with the result a run 800m (Y) is obtained $r_{\text{calculation}} = 0.956$ while $r_{\text{tabel}} = 0.811$ degree $\alpha = 0,05$. it can be concluded that there is significant correlation between speed with the results of run 800m, Afterwards the result from the calculation of double correlation (R test) is obtained that $R_{\text{calculation}} = 0.960$ while $R_{\text{tabel}} = 0,811$ so, $R_{\text{calculation}} > R_{\text{tabel}}$, and it's mean there is a significant corelation between Endurance (X_1) and speed (X_2) the results a run 800m (Y).*

Key words: *Endurance, Speed, Results A Run 800m*

HUBUNGAN DAYA TAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP HASIL LARI 800 METER PUTRA PADA ATLET ATLETIK PASI RIAU

M Saputra,¹ Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO,² Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd,³
Muhammadsaputra100@gmail.com,082171428933, mr.ramadi59@gmail.com,ardiah_juita@yahoo.com

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah pada saat pertandingan di karenakan tidak mampu lagi menambah kecepatannya pada jarak 150 terakhir sehingga terjadi perbedaan waktu tersebut. permasalahan ini diduga Atlet kurangnya daya tahan dan kecepatan yang mengakibatkan hasil lari kurang maksimal dan belum mencapai prestasi puncak. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah terdapat Hubungan daya tahan dan kecepatan terhadap hasil lari 800 meter putra pada atlet atletik PASI Riau. Teknik pengambilan sample yaitu keseluruhan populasi (total sampling) atlet atletik PASI Riau, sampel dalam penelitian ini adalah Atlet atletik PASI Riau berjumlah 6 orang. Dari hasil perhitungan korelasi antara daya tahan (X_1) dengan hasil lari 800 meter (Y) diperoleh $r_{hitung} = 0,965$ sedangkan $r_{tabel} = 0,811$ pada taraf $\alpha = 0,05$. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan yang berarti antara daya tahan dengan hasil lari 800 meter, kemudian hasil dari perhitungan korelasi antara kecepatan (X_2) dengan hasil lari 800 meter (Y) diperoleh $r_{hitung} = 0.956$ sedangkan $r_{tabel} = 0.811$ pada taraf $\alpha = 0,05$. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan hasil lari 800 meter, selanjutnya hasil dari perhitungan koefisien korelasi ganda (uji R) di dapat $R_{hitung} = 0.960$ sedangkan R_{tabel} diperoleh 0,811 jadi $R_{hitung} > R_{tabel}$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Daya tahan (X_1) dan kecepatan (X_2) terhadap hasil lari 800 meter (Y).

Kata Kunci: Daya tahan dan kecepatan terhadap hasil lari 800 meter

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian, mental dan prestasi.

Selain menjaga kesegaran tubuh, banyak cabang-cabang olahraga yang dijadikan ajang untuk meraih prestasi. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang diperlombakan baik secara nasional maupun secara internasional yang diatur dengan seperangkat peraturan yang telah dibakukan. Olahraga prestasi semakin berkembang seiring dengan keinginan bangsa Indonesia untuk memajukan bidang olahraga. Hal ini tentunya tidak lepas dari peranan penting pemerintah dalam bidang olahraga. Hingga saat ini Indonesia masih menjelaskan eksistensinya untuk tetap menjadi salah satu negara yang mendapatkan apresiasi oleh negara-negara lain di kawasan Asia Tenggara khususnya dengan banyak keunggulan di berbagai aspek.

Olahraga menjadi salah satu sektor yang mendapat perhatian cukup besar disetiap Negara. Indonesia menjadi salah satu negara terkuat di Asia Tenggara dengan prestasi yang cukup baik. Walaupun pada tahun 2015 di Singapura Indonesia berada di peringkat lima namun prestasi Indonesia masih membanggakan jika di bandingkan dengan Negara Asia lainnya. Hal ini dapat di lihat dari hasil sea games 19 kali perhelatan dari tahun 1977 sampai 2013 Indonesia sebagai juara umum sebanyak 10 kali.

Dalam kehidupan modern manusia tidak dipisahkan dari olahraga, baik sebagai penjaga kesehatan bagi tubuh maupun untuk prestasi. Salah satu contohnya adalah pendidikan olahraga jasmani dan kesehatan, karena sangat mempunyai peranan yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia, baik itu perkembangan fisik maupun psikis dalam membentuk pola hidup sehat dan bugar serta menciptakan prestasi-prestasi dari event-event olahraga yang bergengsi di dunia diantaranya Atletik

Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga dan Atletik juga gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lompat, dan lempar. Kata ini berasal bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 sebelum masehi. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan atletik seluruh Indonesia), sebagaimana telah diperlombakan termasuk diantaranya Nomor Lari jarak menengah 800 meter. Sejak itu atletik selalu menjadi cabang olahraga yang diperlombakan dalam setiap pesta olahraga dunia yang dikenal dengan sebutan Olimpiade yang didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Semua jenis perlombaan tersebut dibagi menjadi beberapa nomor, yaitu: 1) Nomor lari: a) lari jarak pendek 100m, 200m, 400m, b) lari gawang 100 m gawang, 110 m gawang, 400 m gawang, c) lari jarak menengah 800 m, 1.500 m, 3.000 m st. Chase, c) lari jarak jauh 5.000m, 10.000m, marathon 42.195 m dan estafet 4x100 dan 4x400 2) Nomor lompat: lompat jauh, lompat tinggi, lompatjangkit dan lompat galah 3) Nomor lempar: lempar lembing, lempar cakram, tolakpeluru dan lontar martil 4) Nomor jalan; 10000m dan 20000 m. Sehingga cabang olahraga "atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga (*mother of sport*)" (Aip Syarifuddin :1992).

Di Indonesia atletik sudah dikenal sejak jaman penjajahan Belanda, tercatat pada tahun 1930, pemerintah Hindia Belanda memasukkan atletik sebagai salah satu mata

pelajaran di sekolah-sekolah. Di masyarakat sendiri belum dikenal secara luas ketika itu. Perkembangan atletik di Indonesia yang sangat cepat membuat para pemimpin kita untuk membuat suatu wadah bagi para atlet atletik. Sehingga pada tanggal 3 september 1990 muncullah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia atau yang dikenal PASI.

Prestasi atletik Indonesia di tingkat dunia belum terlalu menonjol. Hal ini dibuktikan belum adanya medali emas yang diperoleh di even tingkat dunia. Namun untuk tingkat asia dan asia tenggara Indonesia sudah bisa berbicara sebab berbagai medali di tingkat even tersebut sudah berhasil diperoleh. Dengan hasil tersebut kita tidak boleh terlepas dari hasil kerjasama antara pengurus dan pelatih yang gigih membina atlet dalam berlatih, mulai dari pengurus tingkat pusat, daerah hingga cabang dan klub-klub di kabupaten ataupun kota.

Dalam usaha mencapai prestasi yang baik dalam olahraga atletik, atlet ditekankan agar mempunyai kondisi fisik yang baik. Menurut Harsono (1988:153-231) mengemukakan bahwa “komponen Kondisi fisik terdiri dari: Daya tahan (*endurance*), Kecepatan (*speed*), Kekuatan (*strength*), Keseimbangan (*balance*), Daya ledak (*power*), Kelincahan (*agility*), Kelentukan (*flexibility*), Ketepatan, Waktu reaksi (*reaction time*), Koordinasi. Dalam atletik, ada beberapa komponen kondisi fisik yang terlihat dalam bentuk aktifitas gerak dalam pertandingan dan perlombaan atletik. Dan dalam melakukan lari jarak menengah 800 meter juga membutuhkan kondisi fisik untuk mendukung hasil lari 800 meter yang baik dan cepat.

Dari 10 komponen fisik tersebut, dua merupakan komponen fisik yang sangat diperlukan dalam lari jarak menengah khususnya lari 800 meter yaitu daya tahan dan kecepatan. Didalam melakukan lari jarak menengah, kapasitas volume oksigen maksimal didalam paru-paru (*VO2Max*) atlet sangat berperan agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan yang disebabkan rendahnya kapasitas volume oksigen maksimal didalam paru-paru atlet.

Sajoto mengemukakan bahwa: “daya tahan dapat dibedakan menjadi dua bagian, yaitu:

1. Daya tahan otot setempat (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu relatif lama, dengan beban tertentu.
2. Daya tahan jantung (*cardiorespiratory endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus”.

Tinggi rendahnya daya tahan juga mempengaruhi kecepatan hasil lari 800 meter, karena semakin tinggi daya tahan atlet pada saat melakukan lari 800 meter maka semakin tinggi pula atlet mempertahankan kecepatan lajunya tersebut. Sehingga di dalam lari 800 meter daya tahan dan kecepatan merupakan unsur yang sangat diutamakan. Untuk mencapai suatu kemenangan dalam suatu pertandingan, maka diperlukan adanya pembinaan dan latihan yang diberikan dan dilaksanakan dengan baik, yaitu tentunya adanya bimbingan dan metode latihan yang baik dari pelatih tersebut. Untuk mencapai hasil lari yang cepat tentunya juga ada beberapa hal yang harus didukung dengan: kecepatan lari yang baik, gerakan tungkai, gerakan lengan, sikap badan dan kekuatan serta metode yang diajarkan oleh guru/pelatih untuk latihan kecepatan.

Berdasarkan observasi sementara peneliti yang dilakukan pada Atlet Atletik PASI RIAU, didapati masih banyak masalah terutama pada Nomor lari jarak menengah 800 Meter Putra yang dapat dilihat seperti dalam pertandingan nasional, di dalam pertandingan itu Atlet sudah bagus tetapi belum mencapai prestasi puncak, pada saat putaran pertama atlet masuk dengan catatan waktu 59 detik dan pada saat putaran kedua atlet tetap masuk dengan catatan waktu 59 detik dengan mencatatkan waktu keseluruhan 1.58 detik menduduki peringkat 3, sedangkan juara satunya mencatatkan waktu 1.56 detik dan pada saat putaran pertama mencatatkan waktu 59 detik sedangkan putaran kedua lebih cepat dibanding juara 3 yaitu dengan waktu 57 detik. Atlet hanya bisa mencapai juara 3 di dalam pertandingan tingkat nasional sedangkan target yang ingin dicapai menjadi juara 1 dengan waktu yang bagus. Ada pun penyebab masalah yang telah terjadi pada saat pertandingan di karenakan tidak mampu lagi menambah kecepatannya pada jarak 150 terakhir sehingga terjadi perbedaan waktu tersebut. permasalahan ini diduga Atlet kurangnya daya tahan dan kecepatan yang mengakibatkan hasil lari kurang maksimal dan belum mencapai prestasi puncak.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mempersempit ruang lingkup sehingga peneliti yang dilakukan menjadi lebih spesifik dan terarah. Dengan demikian peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Daya Tahan Dan Kecepatan Terhadap Hasil Lari 800 Meter Putra Pada Atlet Atletik Pasi Riau”**. sebagai judul untuk melakukan penelitian.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan melihat hubungan Daya tahan dengan kecepatan terhadap hasil lari 800 meter putra pada atlet atletik PASI Riau. Adapun variabel bebas adalah Daya tahan (X_1), kecepatan (X_2) dan variabel terikat adalah hasil lari 800 meter. Sesuai dengan jenis penelitian ini, maka untuk menentukan besar kecilnya hubungan antara Daya tahan (X_1) dan kecepatan (X_2) dengan hasil lari 800 meter (Y) tersebut perlu dilakukan analisis data dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* (Zulfan Ritonga, 2007:104) dan korelasi ganda ($R_{yx_1x_2}$) (Sugiyono, 2012:191). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet atletik PASI Riau yang berjumlah 6 orang. Mengingat jumlah sampel yang sedikit yaitu kurang dari 100 orang maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan total sampling yaitu seluruh atlet atletik PASI Riau. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah : Tes daya tahan VO2N max menggunakan tes blep test (kamenpora), Tes kecepatan menggunakan tes lari 400 meter (kamenpora), dan Tes lari 800 meter (kamenpora).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 6 orang sampel yang merupakan seluruh atlet atletik PASI Riau. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu Daya tahan (X_1), kecepatan (X_2) dan hasil lari 800 meter (Y) sebagai variabel terikat.

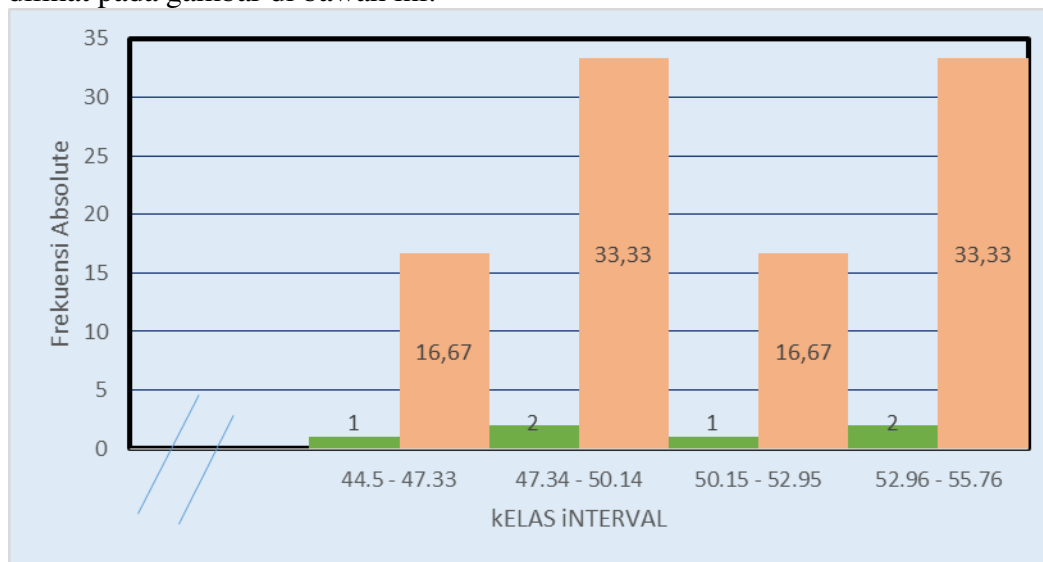
DAYA TAHAN

Berdasarkan hasil Pengukuran Daya tahan dengan test *bleep test* terhadap 6 orang sampel, didapat skor tertinggi 55.76 dan skor terendah 44.5, rata-rata (mean) 50.63, simpangan baku (standar deviasi) 4.37, Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Variabel Daya tahan (X_1)

No	Kelas interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relative (%)
1	44.5– 47.33	1	16.67
2	47.34 – 50.14	2	33.33
3	50.15 – 52.95	1	16.67
4	52.96 – 55.76	2	33.33
Jumlah		6	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas bahwa dari 6 sampel, Untuk melihat kategori dengan penilaian acuan norma maka nilai yang berada pada kategori **Baik** ternyata 1 orang (16.67%) memiliki daya tahan dengan rentangan nilai 44.5– 44.33 , kategori **Baik** 2 orang (33.33%) memiliki daya tahan dengan rentangan nilai 47.34 – 50.14 , kategori **Baik sekali** 1 orang (16.67%) memiliki daya tahan dengan rentangan nilai 50.15 – 52.95, dan kategori **Baik sekali** 2 orang (33.33%) selanjutnya memiliki daya tahan dengan rentangan nilai 52.96 – 55.76 . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Daya tahan

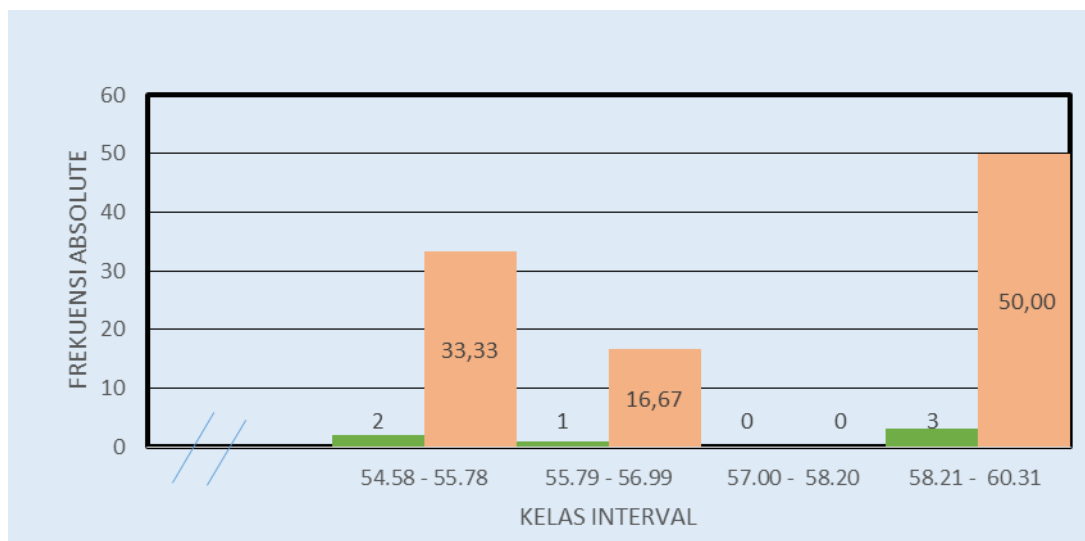
KECEPATAN

Dari hasil Pengukuran Kecepatan dilakukan dengan tes *lari 400 meter* terhadap 6 orang sampel, didapat skor tertinggi 54.58 detik, skor terendah 59.49detik, rata-rata (mean) 57.21 , simpangan baku (standar deviasi) 1.94 , Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan (lari 400 meter) (X_2)

No	Kelas interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relative (%)
1	54.58 – 55.78	2	33.33
2	55.79 – 56.99	1	16.67
3	57.00 – 58.20	0	0
4	58.21 – 60.31	3	50.00
Jumlah		6	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 6 sampel, Untuk melihat kategori dengan penilaian acuan norma maka nilai yang berada pada kategori **Baik sekali** ternyata 2 orang (33.33%) memiliki kecepatan dengan rentangan nilai 54.58 – 55.78, Kategori **Baik sekali** 1 orang (16,67%) memiliki kecepatan dengan rentangan nilai 55.79 – 56.99 , tidak ada orang untuk kecepatan pada rentangan nilai 57.00 – 58.20 , dan kategori **Baik** 3 orang (50,00%) memiliki kecepatan dengan rentangan nilai 58.21 – 60.31 . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2 Histogram Kecepatan

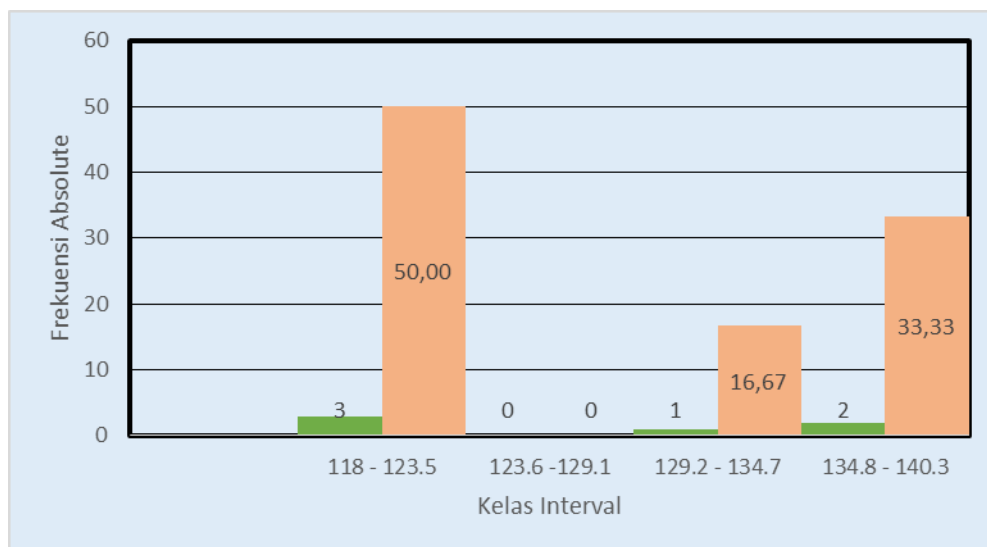
LARI 800 METER

Dari hasil pengukuran lari 800 meter yang dilakukan terhadap 6 sampel, didapat skor tertinggi 118 detik , skor terendah 140 detik, rata-rata (mean) 127.33detik, simpangan baku (standar deviasi) 9.58 , Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Variabel lari 800 meter(Y)

No	Kelas interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relative (%)
1	118 – 123.5	3	50.00
2	123.6 – 129.1	0	0
3	129.2 – 134.7	1	16.67
4	134.8 – 140.3	2	33.33
Jumlah		6	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 6 sampel, Untuk melihat kategori dengan penilaian acuan norma maka nilai yang berada pada kategori **Baik sekali** ternyata 3orang (50.00%) memiliki waktu lari 800 meter dengan rentangan nilai 118 – 123.5 ,tidak ada orang memiliki waktu lari 800 meter dengan rentangan nilai 123.6 – 129.1 , Kategori **Baik** 1 orang (16,67%) memiliki waktu lari 800 meter dengan rentangan nilai 129.9 – 134.7 , dan Kategori **Cukup** 2 orang (33.33%) terakhir memiliki waktu lari dengan rentangan nilai 134.8 – 140.3 . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3 Histogram lari 800 meter

ANALISIS DATA

Sebelum data di analisis terlebih dahulu di lakukan uji normalitas data yang dilakukan dengan uji *Liliefors*. Kemudian dilanjutkan dengan menentukan r dari masing-masing variable X1 dengan Y, dan X2 dengan Y dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment*. untuk mengetahui berhubungan atau tidak nya data dengan membandingkan r hitung dengan r tabel, sedangkan untuk menentukan R variable X1 dan X2 dengan Y dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi ganda, selanjutnya nilai R hitung di bandingkan dengan R tabel untuk mengetahui berhubungan atau tidaknya data.

UJI NORMALITAS DATA

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 4 Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Daya tahan	0.2019	0.319	Normal
2	Kecepatan	0.1517	0.319	Normal
3	Lari 800 meter	0.2277	0.319	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel hasil Daya tahan, kecepatan, dan lari 800 meter lebih kecil dari Lt, pada taraf signifikan 0.05 jika Lo maks lebih kecil dari L tabel berarti data berdistribusi normal.

ANALISIS KORELASI

Berdasarkan hasil analisis Daya tahan (X_1) lari 800 meter (Y) di peroleh koefisien korelasi $r_{x_1y}=0.9651$, kemudian analisis korelasi kecepatan (X_2) lari 800 meter(Y)di peroleh koefisien korelasi $r_{x_2y}=0.9561$,selanjutnya untuk hasil analisis korelasi ganda variabel (X_1) dan (X_2) terhadap hasil lari 800 meter (Y) di peroleh korelasi $R=0.9607$, untuk mengetahui data tersebut berhubungan atau tidak yaitu dengan membandingkan secara masing-masing r hitung (r_1, r_2 , dan R) dengan r tabel $\alpha=0.05$ dan N (jumlah sampel 6) jadi di peroleh $r_{tabel}=0.81$.maka terdapat hubungan antara variable-variabel tersebut.

PENGUJIAN HIPOTESIS

Berdasarkan analisis data yang di peroleh koefisien korelasi X_1 dengan Y sebesar $r_1=0.9651$, X_2 dengan Y sebesar $r_2=0.9561$ dan X_1 dan X_2 dan Y (korelasi ganda) $R=0.9607$ dimana untuk mengetahui korelasi X_1 , X_2 , dan Y dengan membandingkan $r_{hitung} > r_{tabel}$. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya.

Tabel 5 Uji Signifikan Korelasi X_1, X_2 Dan Y

korelasi antara	Nilai		Kesimpulan
X_1 dan Y	$r_{hitung}=0.965$	$r_{tabel}=0.811$	Ada hubungan yang signifikan
X_2 dan Y	$r_{hitung}=0.956$		Ada hubungan yang signifikan
X_1 dan X_2 dan Y	$r_{hitung}=0.960$		Ada hubungan yang signifikan

PEMBAHASAN

a. Hubungan Daya tahan dengan hasil lari 800 meter

Setelah mencermati salah satu dari unsur kondisi fisik yaitu Daya tahan . Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Berdasarkan penelitian dan analisis perolehan data yang telah di lakukan menunjukan terdapat hubungan signifikan antara Daya tahan dengan hasil lari 800 meter Putra pada atlet atletik Provinsi Riau. Dengan nilai $r_{hitung}=0.965$ lebih besar dari $r_{tabel}=0.811$.

b. Hubungan kecepatan dengan hasil lari 800 meter

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Prinsip yang sangat penting bagi pelari jarak menengah khususnya nomor lari 800 meter adalah “mengenal diri sendiri”, maksudnya adalah pelari mampu menguasai kecepatan larinya berdasarkan kemampuan yang dimilikinya. Pelari mampu mengatur kecepatannya, kapan harus mengikuti pelari di depannya, kapan harus meninggalkan lawan-lawannya.

. Berdasarkan analisis data yang telah di lakukan menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kecepatan dengan hasil lari 800 meter Putra pada atlet atletik Provinsi Riau. Dengan perolehan nilai $r_{hitung}=0,956$ dan $r_{tabel}=0,811$.

c. Hubungan Daya tahan dan kecepatan terhadap hasil lari 800 meter

Untuk mengetahui hubungan dari dua variabel atau lebih di gunakan rumus korelasi ganda. Dari hasil perhitungan di peroleh koefisien korelasi ganda (uji R) di dapat $R_{hitung}=0.960$ sedangkan $r_{tabel}=0.811$, jadi $R_{hitung} > r_{tabel}$ maka terdapat hubungan secara bersama-sama antara Daya tahan (X_1) dan kecepatan (X_2) terhadap hasil lari 800 meter (Y).

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa kedua faktor Daya tahan dengan kecepatan tidak bisa dipisahkan, karna dapat diambil kesimpulan bahwa dalam lari jarak menengah khususnya nomor 800 meter harus mempunyai Daya tahan yang baik dan bagus dan di lengkapi dengan kecepatan yang teratur untuk mendapatkan hasil lari yang maksimal. Penguasaan terhadap hasil lari dan kondisi fisik serta Daya tahan yang baik merupakan hal yang sangat peting bagi pelari jarak menengah khususnya pada nomor lari 800 meter.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

1. Dari hasil yang diperoleh Daya tahan mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil lari 800 meter pada atlet Atletik Provinsi Riau, dengan $r_{hitung}=0.9651 > r_{tabel}=0.811$.
2. Dari hasil yang diperoleh kecepatan mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil lari 800 meter pada atlet Atletik Provinsi Riau, dengan $r_{hitung}=0.9561 > r_{tabel}=0.811$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara Daya tahan dan kecepatan dengan hasil lari 800 meter pada atlet Atletik Provinsi Riau, dengan $R_{hitung}=0.9853 > r_{tabel}=0.811$.

REKOMENDASI

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Pelatih dapat memperhatikan Daya tahan dan kecepatan pada atlet Atletik Provinsi Riau.
2. Bagi atlet agar dapat meningkatkan Daya tan dan kecepatan untuk menunjang hasil lari 800 meter.
3. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil lari 800 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Padang.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Bafirman dan Agus April 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Padang.
- Fenanlampir, Albertus dan Faruq Muhyi Muhammad. 2014. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Cv Andi Offset. Yogyakarta.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sebelas Maret University Press. Surakarta, Jawa Tengah.

Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lari*. Aneka Ilmu. Demak, Semarang.

Nurmai, Erizal. 2004. *Buku Ajar Atletik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Padang.

Suherman, Adang dkk.2007. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi untuk Siswa SMU / SMK*. Jakarta.

Sajoto.M. 1995.*Peningkatan dan pembinaan KEKUATAN KONDISI FISIK dalam olahraga*

James Tangkudung. 2006. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya